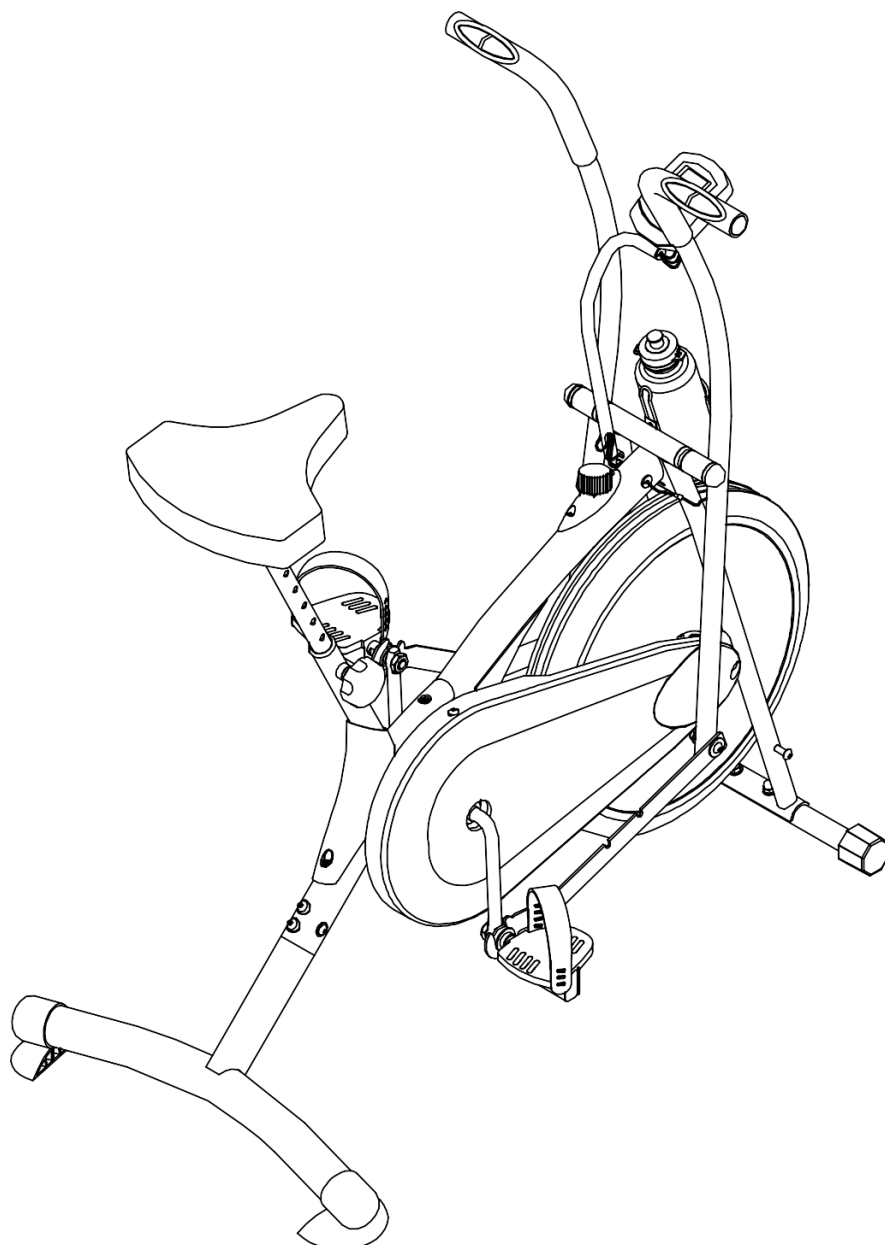


GetActive

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Велотренажер
GetActive Wheel
ES-740



ВНИМАНИЕ: Перед использованием этого велотренажера прочитайте это руководство и следуйте всем инструкциям и правилам безопасности.

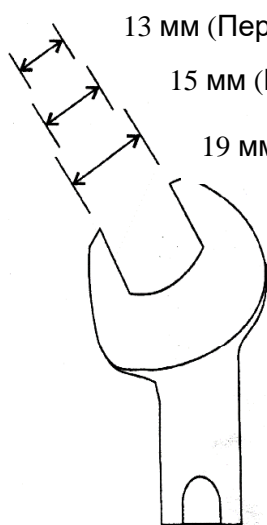
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ: Во избежание серьезных травм перед использованием тренажера ознакомьтесь со следующими мерами предосторожности:

1. Ответственность за информирование всех пользователей тренажера обо всех предупреждениях и мерах предосторожности лежит на владельце.
2. Прочитайте все инструкции в этом руководстве, прежде чем использовать тренажер. Используйте тренажер только в соответствии с описанием.
3. Установите тренажер на ровную поверхность. Накройте пол под тренажером, чтобы защитить пол или ковер от повреждений.
4. Регулярно проверяйте тренажер. Убедитесь, что цепь правильно отрегулирована. Своевременно меняйте все изношенные детали.
5. Не подпускайте детей в возрасте до 12 лет и домашних животных близко к тренажеру.
6. Тренажер рассчитан на пользователей с весом до 80 кг.
7. Держите руки и ноги на удалении от подвижных частей тренажера.
8. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за подвижные части оборудования. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног. Отрегулируйте ремни педалей так, чтобы обувь не соскальзывала. Рекомендуется обувь на резиновой подошве и спортивные носки. НИКОГДА не тренируйтесь без обуви.
9. При регулировке высоты сиденья вставляйте круглую ручку в одно из отверстий в стойке сиденья. Не вставляйте ручку сиденья под стойку сиденья.
10. Если вы чувствуете слабость, головокружение или затрудненное дыхание во время упражнений, немедленно остановитесь и отдохните.
11. Тренажер предназначен только для домашнего использования.

ВНИМАНИЕ: Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет или тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Перед использованием прочитайте все инструкции. Производитель не несет ответственности за травмы или материальный ущерб в случае нарушения правил использования этого оборудования.

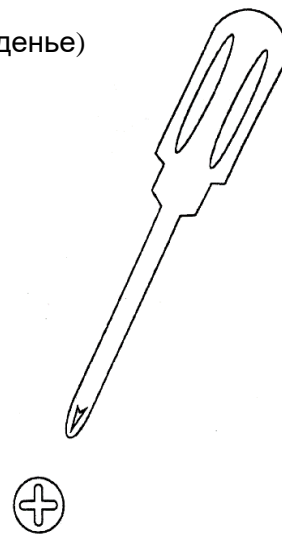
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ

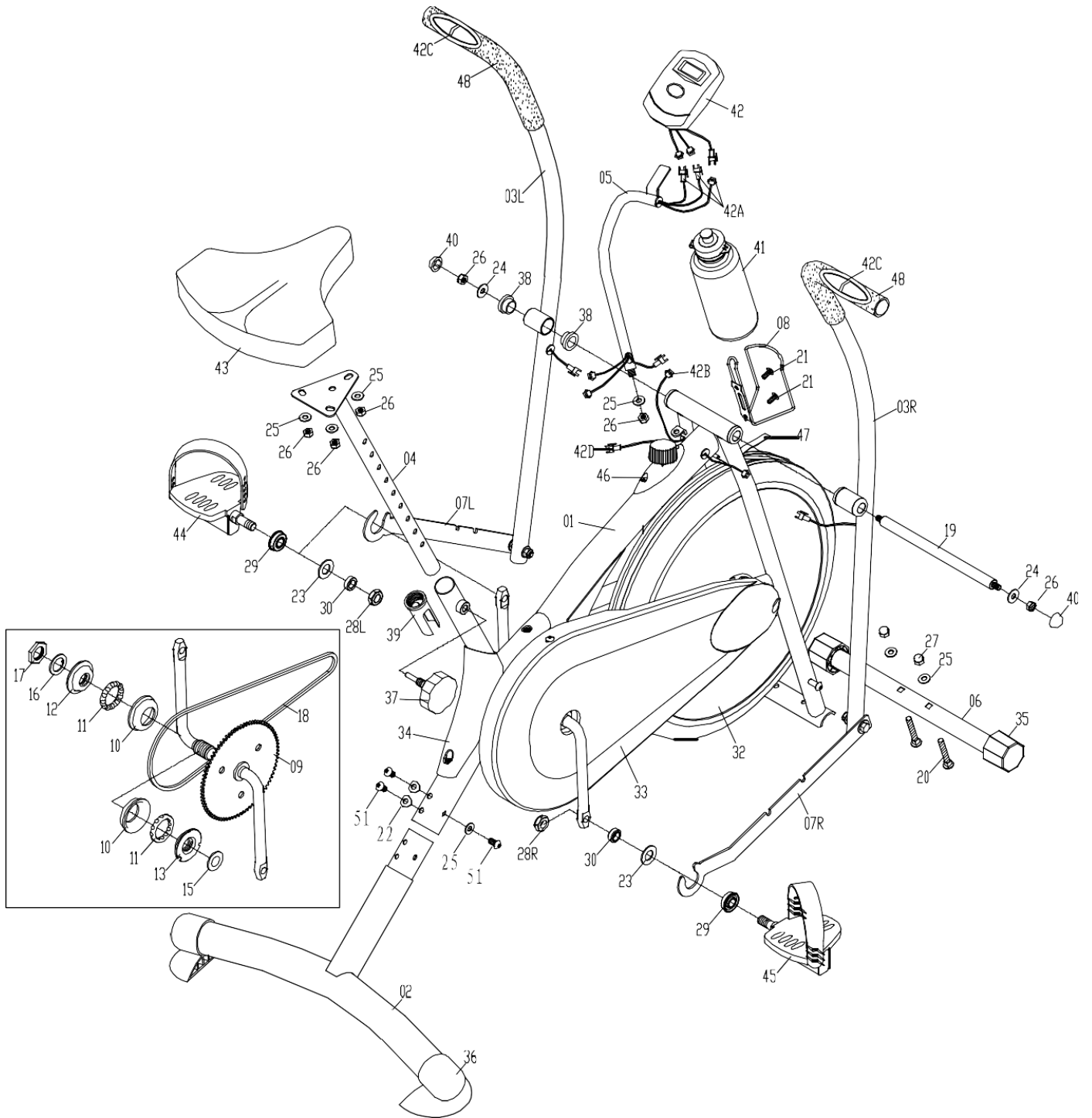


13 мм (Передний / Задний стабилизатор / Сиденье)

15 мм (Педали)

19 мм (Стопорные гайки педалей)





Выньте детали из коробки и классифицируйте их, используя эту иллюстрацию.

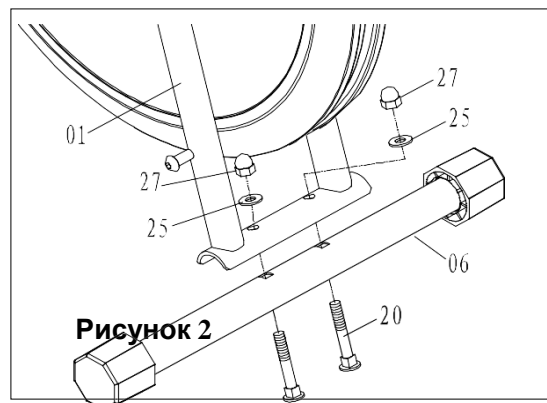
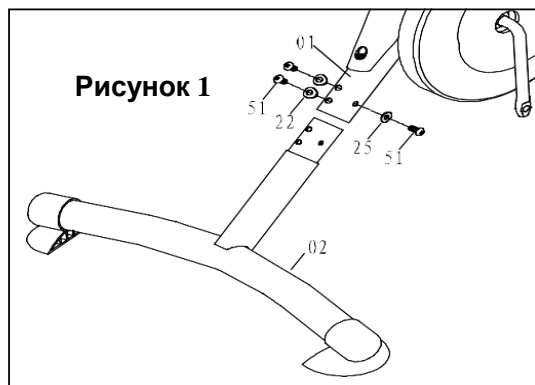
РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

Шаг 1. Соедините заднюю опору (02) с основной рамой (01) с помощью винтов (51), дуговых шайб (22) и шайбы (25) как показано на рисунке 1.

Шаг 2. Установка передней опоры (06).

Совместите переднюю опору (06) с дугообразным держателем передней части рамы (01). Отверстия должны быть снизу.

Совместите отверстия в передней опоре (06) с отверстиями в дуговом держателе и проденьте 2 болта (20) через отверстия. Поместите 2 шайбы (25) на болты (20), привинтите 2 гайки (27) и затяните как показано на рисунке 2.



Шаг 3. Прикрепите держатель для бутылки (08).

Используйте один винт из пакета с винтами, чтобы закрепить держатель бутылки (08) на передней стойке основной рамы.

Прикрепите руль (03L и 03R).

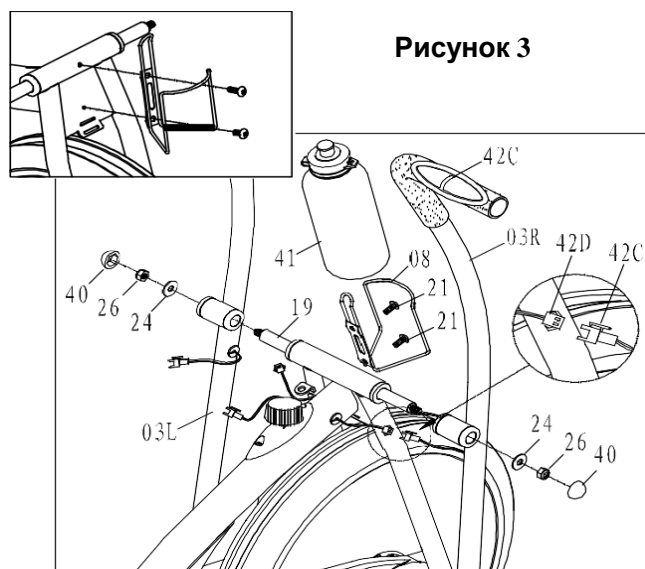
Снимите винт, гайки и шайбы с вращающегося стержня (19). Проденьте вращающийся стержень через соединительную трубу в верхней части основной рамы. Для легкого скольжения стержню может потребоваться немного смазки.

Через втулки на обоих концах соединительной трубки вверните крепежный винт в соединительную трубку с фиксированным отверстием, закрепите его вместе с держателем для бутылки (08)

Прикрепите левую рукоятку (03L).

Левая рукоятка помечена буквой «L». Поместите корпус рукоятки с левой стороны поворотного стержня. Проденьте резьбовую часть поворотного стержня через втулки рукоятки. Поместите шайбу и привинтите гайку. Вверните пластиковую заглушку после окончательной затяжки.

Прикрепите правую ручку (03R) таким же образом.



Шаг 4. Установите педали (44 и 45).

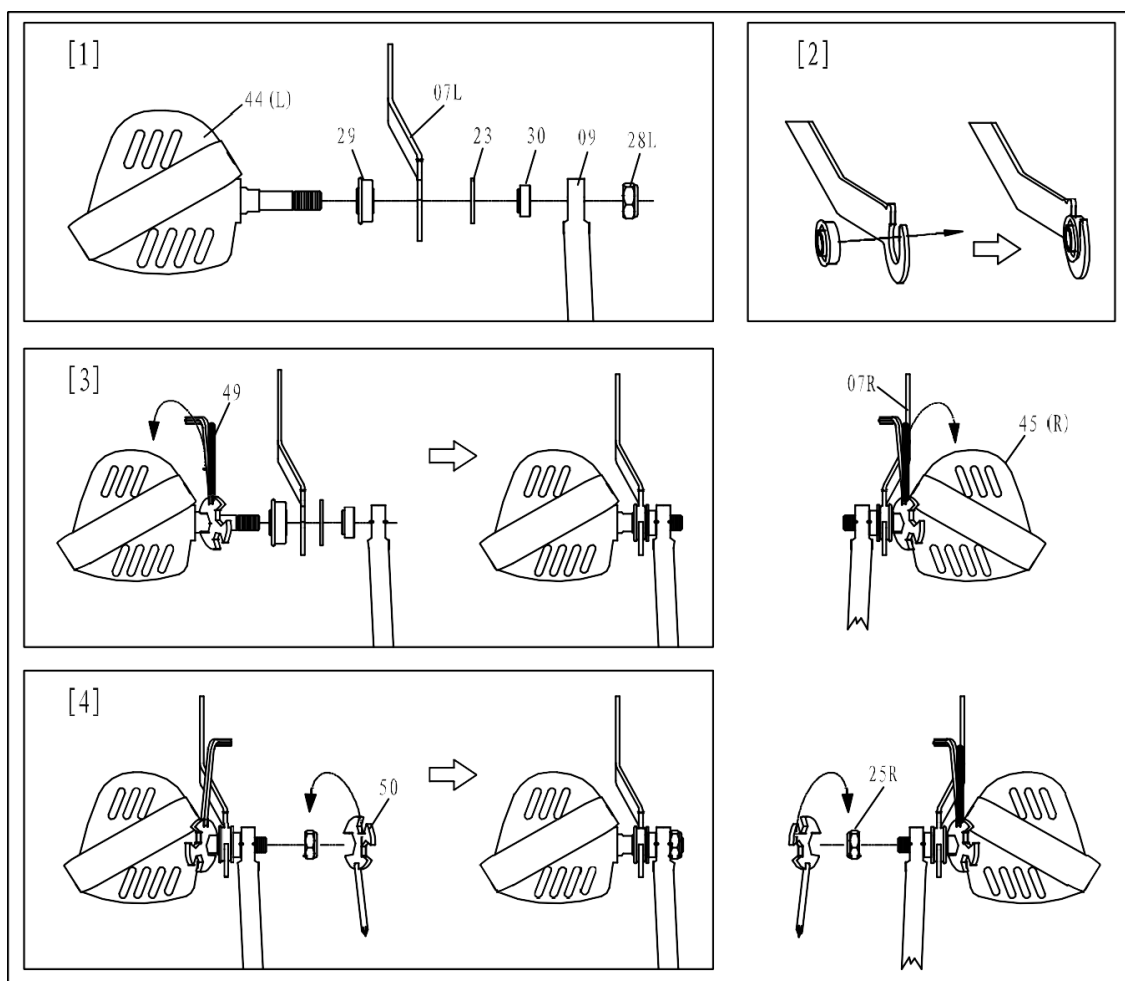
Левая платформа педали (44) помечена буквой «L». Правая платформа педали (45) помечена буквой «R». Важно, чтобы каждая педаль устанавливалась с правильной стороны.

1. Выберите правую платформу педали (45). Разложите втулки и шайбы так, как показано на рисунке 1.
2. Поверните соединительный рычаг тяги руля (07L и 07R) так, чтобы он соединился с педалью. Поднимите прорезь «С» соединительного рычага (07L и 07R) вверх, чтобы поднять подшипник (рис 2).
3. Пропустите шток правой платформы педали через подшипник и привинтите его к основанию педали (09). Правая педаль затягивается по часовой стрелке (рис 3).
4. Закрепите стопорную шайбу (25) на шток педали и затяните ее по часовой стрелке (рис 4).

Установите левую педаль таким же образом. Помните, что левая педаль затягивается против часовой стрелки. Левая стопорная гайка педали выкрашена в золотой цвет.

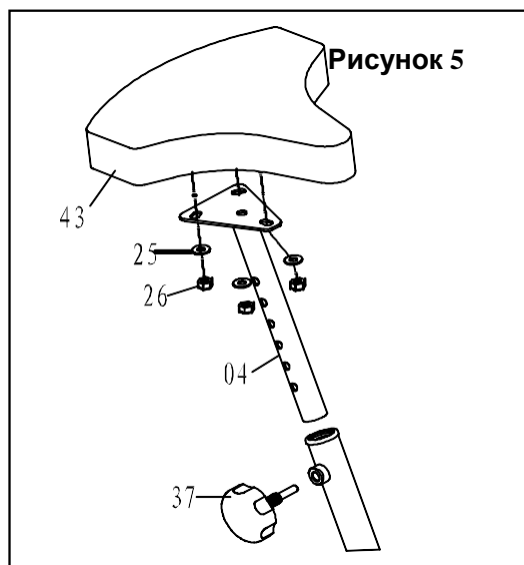
ОЧЕНЬ ВАЖНО: Пожалуйста, следуйте инструкциям шаг за шагом. Шток педали должен быть надежно закреплен, контргайка также должна быть надежно закреплена. Время от времени проверяйте их, чтобы обеспечить более длительный срок службы оборудования.

Рисунок 4



Шаг 5. Установите стойку сиденья (04) и сиденье (43).

Снимите гайки и шайбы в нижней части сиденья. Установите сиденье на стойку сиденья (04). Установите на место шайбы (25) и гайки (26). Плотнo зафиксируйте их. Выберите круглую ручку фиксации высоты (37), установите стойку сиденья (04) в основную раму. Отрегулируйте высоту: совместите отверстие в стойке с нужным отверстием в раме. Закрутите круглую ручку. Плотнo закрепите.

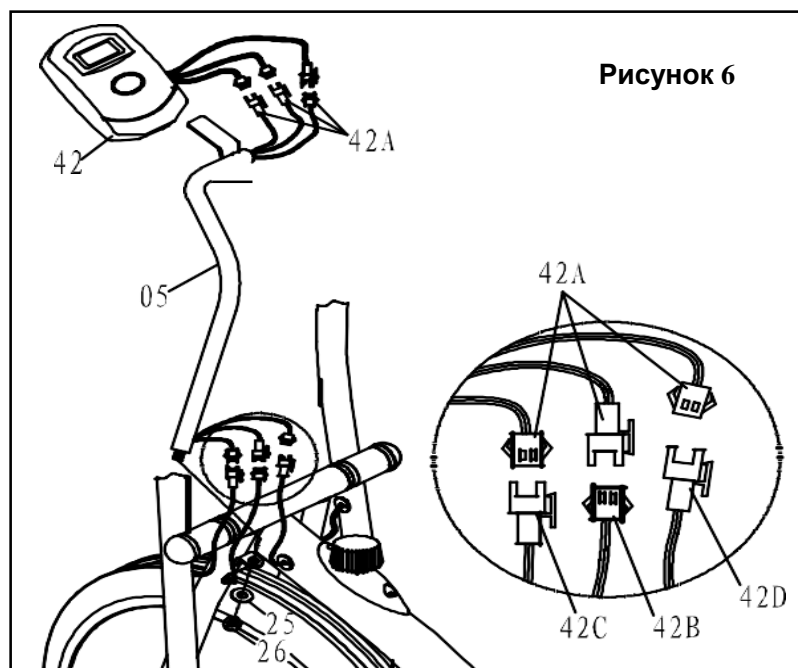


Шаг 6. Установите стойку монитора (05) и монитор (42).

Снимите гайку, прикрепленную на конце стойки монитора, установите стойку на раму (01). Отрегулируйте положение стойки, закрепите гайку.

Соедините кабели монитора (42B, 42C, 42D), идущие от основной рамы, и соединительный кабель (42A), идущий от стойки монитора.

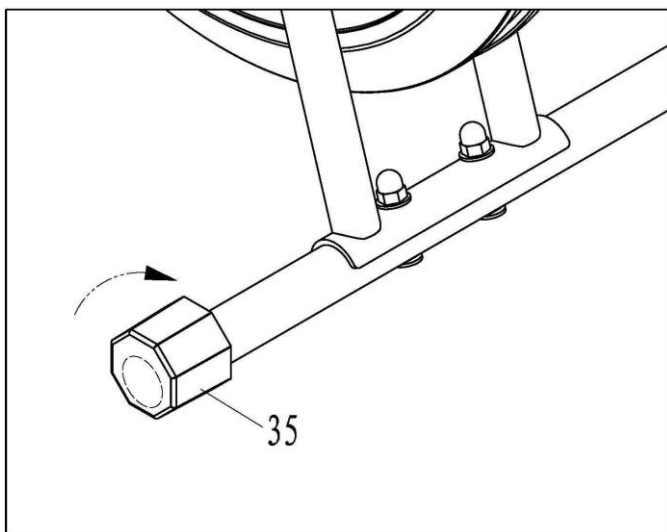
Установите монитор на стойку и подключите кабель (42A) к монитору.



РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

1. ВЫРАВНИВАНИЕ

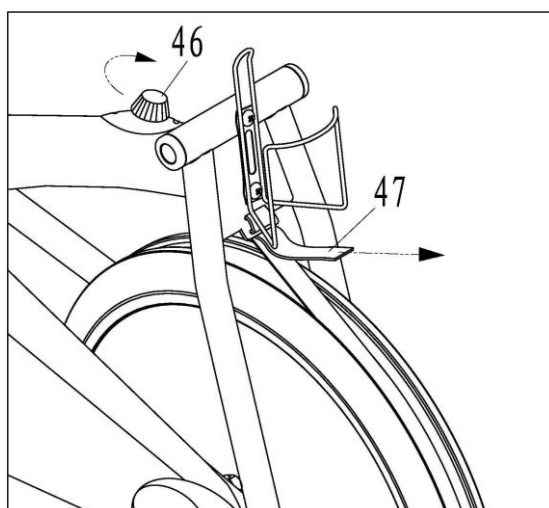
Установите тренажер там, где он будет использоваться. Пол должен быть твердым и ровным. Если корпус не стабилен, поворачивайте заглушки (35) на передней стойке, пока конструкция не станет устойчивой.



2. РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ

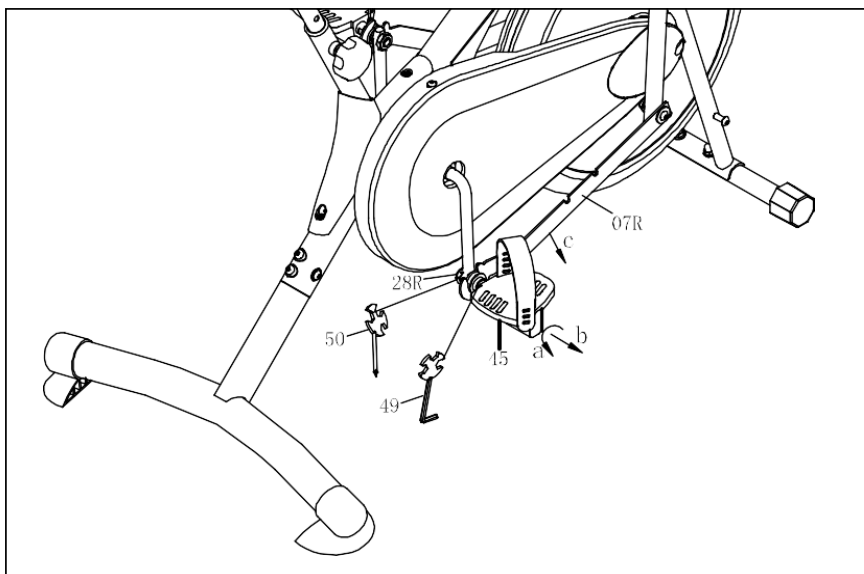
У тренажера на главной раме есть ручка управления натяжением (46), которую можно повернуть для увеличения или уменьшения натяжения. Поверните ручку по часовой стрелке, чтобы увеличить натяжение, против часовой стрелки – чтобы уменьшить.

Диапазон натяжения может быть увеличен или уменьшен путем регулировки натяжного ремня (47). Поверните ручку натяжения (46) против часовой стрелки до остановки. Протяните натяжной ремень через пряжку ремня в верхней части основной рамы. Натягивайте и ослабляйте ремень, регулируя натяжение. Используйте ручку натяжения для более точной регулировки натяжения.

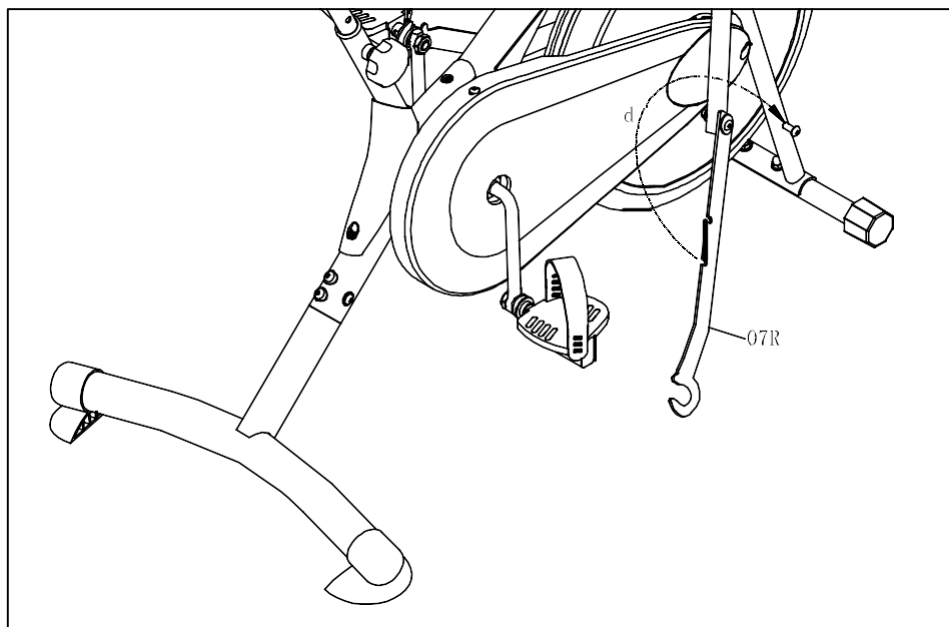


3. Сборка рычага

А. С помощью гаечного ключа (50) ослабьте гайку (28) и поверните правую педаль против часовой стрелки (как показано на рисунке). Используйте гаечный ключ (49), чтобы извлечь правый соединительный рычаг (07R), затем установите на место правую педаль.



В. Поверните правый соединительный рычаг (07R) как показано на рисунке и установите его на винт.



С. Повторите предыдущие 2 операции для сборки левого рычага

ВНИМАНИЕ: При ношении длинных брюк следите за тем, чтобы ткань не попала в звездочку цепи.

1. Носите соответствующую одежду. Одежда, должна быть не стесняющей и удобной.
2. Носите подходящую обувь. Следите за тем, чтобы обувь не соскальзывала с педалей. Рекомендуется обувь на резиновой подошве и спортивные носки. НИКОГДА не пользуйтесь тренажером без обуви.
3. Установите велотренажер на твердую плоскую поверхность в удобном месте. Убедитесь в наличии хорошей циркуляции воздуха в помещении. Рекомендуется устанавливать тренажер на легко очищаемой поверхности.
4. Велотренажер не должен использоваться детьми или людьми с ограниченными способностями без присутствия квалифицированного специалиста.
5. Диета также важна, как и упражнения для поддержания хорошей физической формы. Практика правильного питания имеет важное значение для поддержки хорошей физической формы.
6. НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ. Ставьте цели, которых вы можете достичь без перенапряжения.
7. Всегда выполняйте разминку и упражнения на расслабление во время тренировок. Начинайте и заканчивайте крутить педали всегда медленно.
8. Проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений или диеты.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Хорошее физическое состояние требует хорошего питания, а также правильно составленной программы тренировок.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

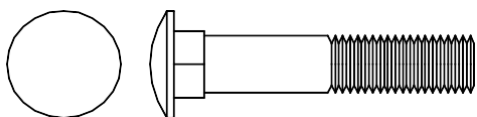
1. Проверяйте педали и их крепления, убедитесь, что они надежно закреплены.
2. Периодически смазывайте движущиеся части смазочными материалами.
3. Проверьте все гайки, болты и зажимные узлы, чтобы убедиться, что они затянуты и надежны.
4. Проверяйте натяжение ремня на износ. Сменный ремень можно приобрести в нашем сервисном отделе.
5. Периодически проверяйте батарейки монитора.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	К-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	К-ВО
01	Основная рама	1ШТ	28L	Гайка М8*15Н	1ШТ
02	Задняя опора	1ШТ	28R	Гайка (п.) 1/2"*8t	1ШТ
03L	Рукоятка (левая)	1ШТ	29	Подшипник педали	2ШТ
03R	Рукоятка (правая)	1ШТ	30	Втулка	2ШТ
04	Стойка сиденья	1ШТ	31	Катетеризация	1ШТ
05	Стойка монитора	1ШТ	32	Колесо	1ШТ
06	Передняя опора	1ШТ	33	Защита цепи	1ШТ
07L	Соединительный рычаг (L)	1ШТ	34	Перекрытие	1ШТ
07R	Соединительный рычаг (R)	1ШТ	35	Крышка передней стойки	2ШТ
08	Держатель для бутылки	1ШТ	36	Крышка задней стойки	2ШТ
09	Основание педалей	1ШТ	37	Ручка 7/16"*16L	1ШТ
10	Втулка	2ШТ	38	Втулка	6ШТ
11	Втулка	2ШТ	39	Патрубок сиденья	1ШТ
12	Втулка	1ШТ	40	Заглушка стержня	2ШТ
13	Втулка	1ШТ	41	Бутылка с водой	1ШТ
14	Рифленый диск	1ШТ	42	Монитор	1ШТ
15	Шайба	1ШТ	42A	Кабель датчика	3ШТ
16	Е-образная шайба	1ШТ	42B	Датчик вращения	1ШТ
17	Винт с шестигранной головкой	1ШТ	42C	Провод датчика пульса	2ШТ
18	Цепь	1ШТ	42D	Провод датчика пульса	1ШТ
19	Вращающийся стержень	1ШТ	43	Сиденье	1ШТ
20	Болт каретки	2ШТ	44	Платформа педали (L)	1ШТ
21	Винт М5*8L	2ШТ	45	Платформа педали (R)	1ШТ
22	Дугообразная шайба Ф 18*Ф 8.5	2ШТ	46	Регулировка	1ШТ
23	Шайба Ф 31*Ф 16.5	2ШТ	47	Ремень	1ШТ
24	Шайба Ф 25*Ф 8.5	2ШТ	48	Покрытие рукоятки	2ШТ
25	Шайба Ф 18*Ф 8.5	7ШТ	49	Гаечный ключ S13,15,17	1ШТ
26	Гайка М8*8t	6ШТ	50	Гаечный ключ S13,14,19	1ШТ
27	Гайка М8*15Н	2ШТ	51	Болт М8*15L	3ШТ

СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

20 Болт каретки 2ШТ



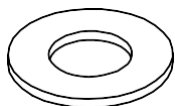
21 Винт М5*8L 2ШТ



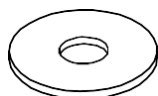
26 Гайка М8*8т 2ШТ



23 Шайба Ф 31*Ф 16.5 2ШТ



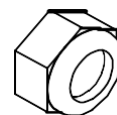
24 Шайба Ф 25*Ф 8.5 2ШТ



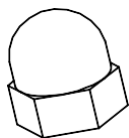
25 Шайба Ф 18*Ф 8.5 7ШТ



26 Гайка М8*8т 6ШТ



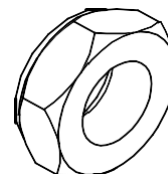
27 Гайка М8*15Н 2ШТ



28 Гайка М8*15Н 1ШТ



28 Гайка М8*15Н 1ШТ



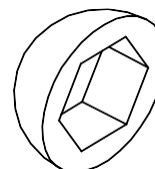
29 Подшипник педали 2



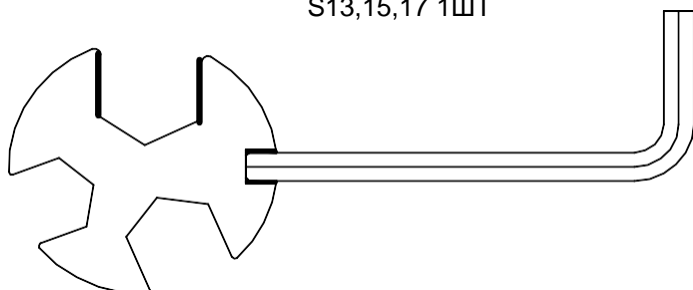
30 Втулка 2ШТ



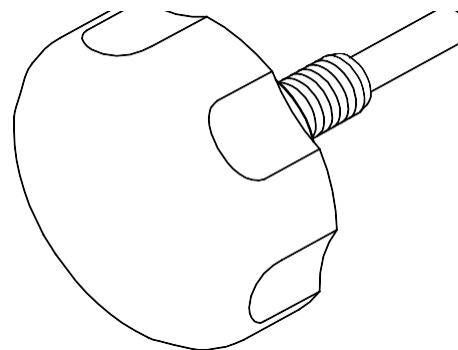
40 Заглушка стержня 2ШТ



49 Гаечный ключ S13,15,17 1ШТ

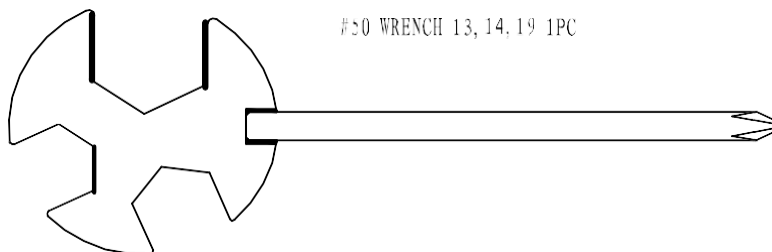


37 Ручка 7/16**16L 1ШТ



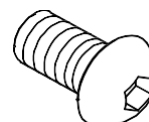
50 Гаечный ключ S13,14,19 1ШТ

#50 WRENCH 13, 14, 19 1PC



51 Болт М8*15L 3ШТ

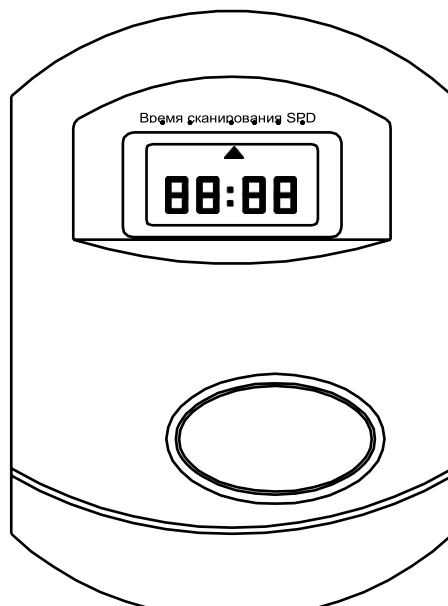
#51 BOLT M8*15L 3PCS



19 Вращающийся стержень 1ШТ



МОНИТОР



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРА (2 АККУМУЛЯТОРА X1.5V «AG10»)

Этот монитор оснащен функцией автоматического включения / выключения. Монитор включится автоматически, если велотренажер находится в движении. Если вы прекращаете тренировку, через 4 минуты монитор погаснет.

Вы можете наблюдать за текущим режимом работы тренажера, просто нажав кнопку на мониторе.

ФУНКЦИИ И ОПЕРАЦИИ:

1. SCAN

Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на SCAN (или нажмите кнопку, пока не появится SCAN). В этом режиме отображаются показатели времени, скорости, пройденной дистанции и калорий с периодичностью в 6 секунд.

2. СКОРОСТЬ

Нажимайте кнопку до тех пор, пока стрелка не укажет на СКОРОСТЬ. На мониторе отобразится текущая скорость.

3. РАССТОЯНИЕ

Нажимайте кнопку до тех пор, пока стрелка не укажет на РАССТОЯНИЕ. На мониторе отобразится пройденное расстояние.

4. ТАЙМЕР

Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на ВРЕМЯ. На мониторе отобразится время тренировки.

5. КАЛОРИИ

Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на

КАЛОРИИ. На мониторе отобразится количество калорий. При выборе этой функции указывается усредненная цифра сожженных калорий. Расчет основан на продолжительности времени и скорости вращения педалей. Счетчик калорий будет обнуляться при каждом отключении устройства.

6. СБРОС

При нажатии кнопки в течение 2 секунд все функциональные значения будут сброшены на ноль

7. ПУЛЬС

Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не покажет PULSE. Текущий пульс пользователя будет отображаться в ударах в минуту. Положите обе ладони на контактные площадки (или прикрепите ушную клипсу к уху) и подождите 30 секунд для наиболее точного считывания.

 **GetActive**